

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Prei: de lochting
 Spinazie: de lochting
 Sla: de groene grond
 Knolselder: beaucarne
 Komkommer: België

Bio groenten groot (14€)

Prei: de lochting
 Spinazie: de lochting
 Sla: de groene grond
 Knolselder: beaucarne
 Trostomaat: België
 Komkommer: België
 Radijs oms: de lochting

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Pastinaak: de lochting
 Spinazie: de lochting
 Wortelen: divers
 Sla: de groene grond
 Knolselder: Beaucarne
 Banaan
 Meloen galia
 Citroen

Bio groenten en fruit mini (10€)

Spinazie: de lochting
 Wortelen: divers
 Sla: de groene grond
 Knolselder: beaucarne
 Komkommer: België
 Banaan
 Appelsien moro

Bio fruit (10€)

Banaan
 Meloen galia
 Appel Alurel oms
 Kiwi
 Appelsien moro

Aardappel Toluca: 5 kg**Ajuinen : 3kg**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Nog even omschakelen

Afgelopen week verscheen voor het eerst sinds lang weer een product " in omschakeling " in de tassen, nl de witpuntradijs ... In de toekomst komen er mogelijks nog wat producten met dergelijk " predikaat " op de markt.

" In Omschakeling " wil zeggen dat we nieuwe gronden of serres in gebruik aan het nemen zijn. In het eerste jaar mag men daar al groenten op telen, maar men mag deze niet in het bio-circuit afzetten. Als men deze gronden reeds wil gebruiken, moet men deze producten in het traditionele niet-bio circuit gaan afzetten.

Gezien de overproductie, lage prijzen en de vele onduidelijke beoordelingscriteria hebben we deze kelk aan ons laten voorbijgaan en hebben we ons eerste jaar omschakeling benut om de gronden te verzorgen en klaargemaakt om bio te gaan telen. Op onze buitengronden gebeurt dit vooral door het inzaaien van graangewassen en vlinderbloemigen. De serres proberen we volledig onkruidvrij te brengen en te voorzien van voldoende basisvochtigheid. En aldus zijn we nu in het tweede jaar omschakeling beland, waar we producten al kunnen afzetten met het predikaat " in omschakeling naar bio ". Voor dit jaar gaat dit over radijs, bladpeterselie en koolrabi, winterpostelein en veldsla uit de serres.

Op de buitengronden doen we dit met rode biet en pompoen. De oppervlaktes die we er op vandaag op die manier bijnemen, zijn 1.25 ha serres in Sint- Eloois- Winkel en 6.5 ha gronden in Roeselare. We zijn blij om op die manier mee gestalte te geven aan de groei binnen het bio-segment, en nog extra mensen een duurzame tewerkstelling te kunnen aanbieden.

Farfalle met spinazie en zalmIngrediënten: 4p

300 g farfalle
 1 citroen
 3 stukken zalmfilet (van 125 g)
 25 g boter
 chilipeper (molentje)
 3 el olijfolie
 2 tenen knoflook (in plakjes)
 3 bosuitjes (in stukken van 2 cm)
 2 x 300 g spinazie (panklaar)

Bereiden:

Kook de farfalle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Halveer de vrucht. Wrijf de stukken zalm in met zout en (versgemalen) peper. Smelt de boter in een koekenpan en leg de zalm erin. Maal er wat chilipeper boven en knijp de citroenhelften erboven uit. Smoor de zalm op laag vuur afgedekt in 6-8 minuten. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook, bosui en citroenrasp 1 minuut. Voeg de spinazie in gedeelten toe en laat de blaadjes al omscheppend slinken. Giet de pasta af en schep de farfalle door de spinazie. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Schep de pasta met spinazie in warme diepe borden en verdeel de zalm erover. Kook het stoofvocht van de zalm op hoog vuur nog 1-2 min. in en schep dit over de pasta.